



登山健行

小倉董子 著
林姣伶 譯

必備手冊

- ▶ 除了爬枕頭山，你有沒有在山巔吹過那種只屬於勝利者的山風？
- ▶ 除了安全考量，其實你心中早已蠢蠢欲動很久了？
- ▶ 只要有這本完全爬山手冊再加上一顆期待的心，保證讓你HAPPY爬山輕鬆行！



G895-62
1

登山健行

必備手冊



前言

「我想開始去爬山！」

「我已經開始在爬山了，但是總覺得有點擔心……」

「以前的登山老手不知道是怎麼辦到的，也是從爬山開始的吧！」

「怎樣才能教會初學者呢？」

緣於這些各式各樣迷惑的聲音，才會促使這本書產生。對我而言，能將50年來登山、健行的經驗與知識，以及體會健行之美的方法完整地傳達給讀者，實屬一大樂事。

現在，願意花時間去登山的年輕人越來越少；相反的，中老年人對登山的熱情，才正是一觸即發的開始。我們應該多接近山（大自然），陶冶性情、舒緩壓力，將逐漸消失的自然美景重新回到人類清澈的心裡；關心地球現在的原貌，更加致力於重新恢復地球美麗的原貌，這些都是我們刻不容緩的任務。

談到如何快樂的健行與登山，當然首先要注意安全的問題。在你耐

Introduction

心地享受其中過程的同時，也累積起屬於自己的登山經驗。身體力行的結果將會深深刻畫在你的腦海裡，一輩子也無法忘記。請你記得，若有機會去體驗、擔任一位完全獨立且積極的領隊的話，除了可使你的判斷力增加之外，亦能夠深深感受到人與自然間互動的關係，將會使你更有收穫。

「向未知挑戰」是我最喜歡的座右銘。那種揭開未知事物神祕面紗的喜悅，往往是筆墨難以形容的。希望我能秉持這個信念，迎向生命中未知事物的挑戰。懷著遠大的夢想、掌握機會即知即行、珍惜生命、善待朋友、享受健行帶給我的樂趣，這些都是我的心願。

在此，深深感謝「」出版社給我的機會。

小倉 董子

大手牽小手，一起向山走！（行前準備篇）

第一次的健行計畫	18
登山一日逍遙遊	20
團體行動還是獨自行動好？	23
地理小教室——地形的名詞（1）	26
地理小教室——地形的名詞（2）	28
認識地圖	30
如何善用地圖	32
擬定登山計畫	35
登山計畫書	38
整理行囊的妙方	41
私房話——人與自然之間的和諧——我們現在能做到的事	44

身在此山中 (實際運用篇)

出發前的心得

54

登山的方法(1)

56

登山的方法(2)

57

登山途中要注意的事

61

下山的走法

64

通過險要處時的注意事項(1)

66

通過險要處時的注意事項(2)

69

山上的用餐須知

72

高明的休息方法

74

善用休息時間

76

使用山莊的方法與禮節

78

反省與製作紀念冊

80

私房話 救命的工具

82

照過來！登山裝備看這裡

登山鞋的選擇方法

92

選擇適合季節的服裝

95

登山的基本服裝

98

內衣與襪子

100

雨具

102

防寒用品

104

登山裝備(1)

106

登山裝備(2)

109

登山裝備(3)

112

登山裝備的保養

115

登山裝備一覽表

118

私房話 不要趕時髦！穿出自我風格

120

危機總動員／如何防範與處理

- 山中危機重重 124
- 預測天候惡化的方法 126
- 壞天氣的因應之道 129
- 迷路時的注意事項 133
- 遭遇山難時的因應之道 135
- 對付蚊蟲蛇類的方法 137
- 遇到山中出沒的野獸時 140
- 受傷時的急救方法 143
- 生病時的處理方法(1) 146
- 生病時的處理方法(2) 149
- 私房話 切勿命喪山中／登山伙伴要互相照應 152

安全第一！行前的健康檢查

登山好處多	156
了解自己的身體狀況	158
登山與體力	160
給患有心臟病及高血壓的山友	162
給肥胖和患有糖尿病的山友	165
給患有腰痛及關節痛的山友	167
登山前的暖身體操	169
下山後的舒緩體操	172
能夠在通勤時或工作中做的體能訓練	175
正常的飲食與生活習慣	178
私房話 朝向夢想中的山前進——國外登山的基本常識	180

登山的樂趣與要領

戶外野炊的樂趣

184

山菜、菇類、果實的採法與吃法

187

享受露營的樂趣

190

泡泡溫泉真輕鬆

193

易懂的森林生態學

195

高山植物魅力之美

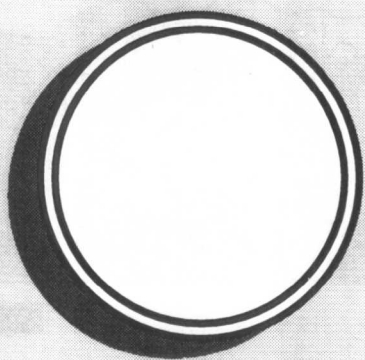
197

賞鳥活動

200



大手牽小手，一起向山走！
(行前準備篇)



第一次的登山健行

不會登山的N小姐家
中一具電話

